



E-book De overgang

Praktijk META

De overgang

De overgang is de periode uit het leven van de vrouw waarin de vruchtbaarheid vermindert doordat het oestrogenniveau verandert: De eierstokken en eitjes raken uitgewerkt waardoor er steeds minder oestrogenen geproduceerd worden.

Net als dat vrouwen vroeger in hun puberteit door een fase zijn gegaan van hormonale schommelingen en daardoor lichamelijke en psychische ongemakken, luidt de overgang een periode in van uiteenlopende klachten.

Door onvoldoende bekendheid hiervan kunnen deze klachten gemakkelijk aangezien worden voor overpannenheid, burnout of een depressie.

En dat is jammer, want dan kan over het hoofd worden gezien dat er daadwerkelijk iets te doen is aan deze klachten en dat er verlichting kan worden bereikt door eenvoudige aanpassingen in de levenswijze en voeding.

De menopauze is de laatste menstruatie en duurt dus één dag van de overgang, die een periode van drie tot tien jaar bestrijkt.

Lichamelijke en emotionele klachten kunnen zijn (aanwezig bij 90% van de vrouwen boven de vijftig jaar):

Opvliegers, nachtelijk zweten, onregelmatige menstruatie, prikkelbaarheid, depressieve stemming, slechte nachtrust, hartkloppingen, innerlijke onrust, vergeetachtigheid, onzekerheid, nervositeit, sufheid, opgezet gevoel, hartoverslagen, koude handen en voeten, misselijkheid, krampen in benen, vaginale droogheid, moeheid, blaasontstekingen, urineverlies, gebrek aan zelfvertrouwen, spier- en gewrichtsklachten, hoofdpijn, droge ogen, gewichtstoename, verminderd libido, angst- en paniekgevoelens, je draai niet kunnen vinden, weerzin ervaren, huidveroudering, en botafbraak. Maar ook een wens naar aan vrede, rust, alleen zijn en eigen behoeften erkennen.

Vooraf bij situaties waarbij er bv thuis spanningen zijn, het huishouden tijdrovend is, de agenda overvol en geen ontspanning na een drukke dag, kunnen emotionele klachten opspelen.

Opvliegers (plotselinge en intense gevoelens van hitte, gepaard gaande met hartkloppingen, rood hoofd en rode hals en zweetuitbraak) komen doordat de hypothalamus door de wisselende hormoonhuishouding van slag is.

Tips bij de overgang zijn:

- Eet fyto-oestrogenen (oestrogenen uit planten). Deze vind je in ananas, appel, bloemkool, broccoli, wortelen, spruitjes, anijs, kruisemunt, zoethout en sojaproducten (tofu, tempeh, sojamelk)
- Eet en smeer duindoornbessen (bescherm tegen droge en dunne huid)
- Vermijd wit meel en witte suiker of producten die deze bevatten
- Beweeg voldoende en ga regelmatig naar buiten en zoek de frisse buitenlucht op
- Eet geen heet of sterk gekruid voedsel en drink minder alcohol en cafeïne
- Draag luchtige kleding van natuurlijk materiaal, in laagjes
- Drink bij opvliegers ijskoud water of gebruik een koude, natte doek voor in de hals, polsen of de binnenkant van je ellebogen
- Voorkom stress door yoga, meditatie en sport op te pakken
- Gebruik Sint-Janskruid (tegen somberheid), Citroenmelisse (tegen onrust), Zilverkaars (tegen nachtelijk transpireren), soja-isoflavonen, Passiflora (tegen stress), veel (biologische) groenten en fruit, goed vitamine B-complex (voor sterke zenuwen) en vitamine D (tegen somberheid), Salie en Rode Klaver, Hop en Maca-extracten en Salie (bv Famosan-lijn van Dr. A. Vogel of kijk op Overgangsbalans van Fit for Me).
- Praat je problemen uit
- Plan momenten in voor ontspanning en ga leuke dingen doen (met of zonder vrienden)
- Oefen je in diepe buikademhaling
- Houd een stressdagboek bij zodat je jouw optimale stressniveau kunt bepalen en voer veranderingen door